

## JISMONIY MADANIYAT FANINI O‘QITISHDAGI ILG‘OR XORIJIY TAJRIBALAR

**B.B. Jahongirov**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport  
Universiteti dotsenti

**D.R. Amriyeva**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport  
2-kurs magistranti

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada mamlakatimiz oliy ta‘lim muassalarida, ayniqsa, nomutaxassis fakultetlarida jismoniy madaniyat fanining o‘qitilishi, o‘qitish jarayonida ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalanish, kadrlar tayyorlash borasidagi ta‘lim va u bilan bog‘liq bo‘lgan me‘yoriy-huquqiy manbaalarda barcha sohalar bo‘yicha davr talablariga to‘la layoqatli mutaxassis kadrlar tayyorlash, ularning ma‘naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalashda, shu asosda ta‘lim tizimida ilg‘or xorijiy tajribalar va innovatsion ta‘lim texnologiyalaridan keng va samarali foydalanish usullari haqida ma‘lumotlar berilgan

**Kalit so‘zlar:** jismoniy madaniyat, sport, ta‘lim, fan, pedagogic texnologiya, xorijiy tajriba, kadrlar tayyorlash, talaba, mutaxassis, universitet, talaba.

### ABSTRACT

In this article, the teaching of physical culture in higher educational institutions of our country, especially in non-specialized faculties, the use of advanced pedagogical technologies in the educational process, education in training and the related regulatory training of competent specialists in all areas in accordance with the requirements of the time, their training spiritual and physical fitness, and on this basis, information about the methods of wide and effective use in the education system of advanced foreign experience and innovative educational technologies

**Keywords:** physical culture, sport, education, science, pedagogical technology, foreign experience, personnel training, student, specialist, university, student.

Bugun O‘zbekiston demokratik huquqiy davlat va adolatli fuqarolik jamiyati qurish yo‘lidan izchil borayotganligi uchun kadrlar tayyorlash tizimi tubdan isloh qilindi, davlat ijtimoiy siyosatida shaxs manfaati va ta‘lim ustuvorligi qaror topdi.

O'quv-tarbiyaviy jarayonni ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlash zarurati ham Kadrlar tayyorlash milliy dasturini ro'yobga chiqarish shartlaridan biridir. SHu sabab biz bu pedagogik fenomenning paydo bo'lishi va rivojlanish jarayonini o'rganishga tarixiy yondashmoqdamiz. Mamlakatimizda ta'lim-tarbiya va ma'naviy sohada ulkan islohotlar o'tkazilmoqda. YUrtimizda kadrlar tayyorlash borasidagi ta'lim va u bilan bog'liq bo'lgan me'yoriy-huquqiy manbaalarda barcha sohalar bo'yicha davr talablariga to'la layoqatli mutaxassis kadrlar tayyorlash, ularning ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalashga katta e'tibor berilmoqda.

Bu jarayonlarda jismoniy madaniyat va sport ishlariga alohida e'tiborni qaratilayotganligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. SHu asosda ta'lim tizimida ilg'or xorijiy tajribalar va innovatsion ta'lim texnologiyalaridan keng va samarali foydalanish bugunning dolzarb masalasiga aylanib ulgurdi. Ta'lim sohasida xorij tajribasini kuzatar ekanmiz, bizning yurtimizda ham ularnikidan kam bo'lmagan sharoitlar yaratilgan bo'lib, bizning ta'lim tizimimiz puxta ishlangan rejaga asosan tashkil etilgan. Faqatgina yaratilgan imkoniyatlardan oqilona foydalanib, ta'limning barcha bosqichlarida yangicha fikrlaydigan va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amalga tadbiiq etadigan mutaxassislar tayyorlash yuzasidan ish olib borish zarur. [1]

SHu maqsadda sport mashg'ulotlarida va amaliy darslarni o'tkazishda sport turlari bo'yicha e'tiborli tadbirlar o'tkazilib, ularda innovatsion texnologiyalar va pedagogik texnologiyalardan maqsadli va samarali foydalanishga jiddiy e'tibor berilmoqda.

Jismoniy madaniyat fanini o'qitishda uning turlari bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish va mahalliy sharoitga xos bo'lgan mashg'ulot tuzilishlarini amaliyotga joriy qilish ustivor vazifalardan biri xisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tuzilishida asosiy maqsadlarni amalga oshirish, shug'ullanuvchilarning sport turlari texnikasini puxta egallashi uchun eng optimal va qulay mashg'ulot dasturlarini qo'llash muhimdir. [2]

M.V.Lomonosov nomidagi Moskva davlat universitetida jismoniy madaniyat va sport fanining ishchi o'quv dasturini ko'rib chiqqanimizda, 1-2 kurslarda o'quv soati uchun 208 soat ajratilgan bo'lib, undan 18 soat ma'ruza, 190 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 52 soati engil atletika, 58 soat sport o'yinlari, 30 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m. masofaga erkaklar 12,3 sek. maksimal ball va 13,6 sek. minimal ballni, ayollarda 13,8 sek. maksimal ball bo'lsa, 15,6 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 530 sm. maksimal ball va 500 sm. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 440 sm. maksimal ball bo'lsa, 390 sm. minimal ballni, Granata uloqtirish erkaklar (700 gr)

45 m. maksimal ball va 40 m. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 25 m. maksimal ball bo'lsa, 20 m. minimal ballni tashkil qiladi. [3]

Perm davlat farmatsevtika akademiyasida jismoniy madaniyat va sport fani bo'yicha o'quv dasturi jami 392 soatdan iborat bo'lib, 8 semestr davomida o'tkaziladi. Undan 48 soat ma'ruza, 344 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 98 soati engil atletika, 102 soat sport o'yinlari, 80 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m. masofaga erkaklar 13,2 sek. maksimal ball va 14,6 sek. minimal ballni, ayollarda 15,7 sek. maksimal ball bo'lsa, 18,7 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 520 sm. maksimal ball va 500 sm. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 420 sm. maksimal ball bo'lsa, 385 sm. minimal ballni, Granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 42 m. maksimal ball va 37 m. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 26 m. maksimal ball bo'lsa, 20 m. minimal ballni tashkil qiladi. [4]

Sankt-Peterburg Kino va televideniya universiteti jismoniy madaniyat va sport fanining ishchi o'quv dasturini o'rganganimizda, ushbu fanga 400 soat ajratilgan bo'lib, 6 semestr davomida o'tkaziladi. Undan 38 soat ma'ruza, 362 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 80 soati engil atletika, 130 soat sport o'yinlari, 70 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m. masofaga erkaklar 12,8 sek. maksimal ball va 13,8 sek. minimal ballni, ayollarda 14,8 sek. maksimal ball bo'lsa, 16,6 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 510 sm. maksimal ball va 490 sm. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 420 sm. maksimal ball bo'lsa, 380 sm. minimal ballni, Turnikda tortilish erkaklar 15 ta maksimal ball va 12 ta minimal ballni tashkil qiladi. Ayollar uchun past turnikda tortilish 25 ta maksimal ball bo'lsa, 20 ta minimal ballni tashkil qiladi. [5]

Kemerov davlat universitetining Anjero-Sudjenskdagi filialida jismoniy madaniyat va sport fanining ishchi o'quv dasturini kuzatdik. Jismoniy tarbiya fani uchun umumiy 408 soat ajratilgan bo'lib, 1-3 kurs talabalari 5 semestr davomida o'qitilar ekan. SHundan 48 soat ma'ruza, 360 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 112 soati engil atletika, 168 soat sport o'yinlari, 50 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Agar talabalarning nazorat me'yorlarini topshirishini tahlil qiladigan bo'lsak, 100 m. masofaga erkaklar 13,2 sek. maksimal ball va 14,6 sek. minimal ballni, ayollarda 15,7 sek. maksimal ball bo'lsa, 18,7 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 530 sm. maksimal ball va 500 sm. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 430 sm. maksimal ball bo'lsa, 390 sm. minimal ballni, Granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 42 m. maksimal ball va 38 m. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 22 m.

maksimal ball bo'lsa, 18 m. minimal ballni, Turnikda tortilish erkaklar 15 ta maksimal ball va 11 ta minimal ballni tashkil qiladi. Ayollar uchun past turnikda tortilish 23 ta maksimal ball bo'lsa, 18 ta minimal ball qo'yilar ekan. [6]

Nihoyat, Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat fani uchun umumiy 116 dan 128 gacha soat ajratilgan bo'lib, talabalar 1-2 kurslarda 3 semestr davomida o'qitiladi. SHundan 2 soat ma'ruza, 114-126 soat amaliy mashg'ulotga ajratilganini ko'rishimiz mumkin. Ularning 32 soati engil atletika, 42 soat sport o'yinlari, 16 soat gimnastika va qolgani boshqa sport turlarini o'rgatish uchun ajratilgan. Baholash meezoni "Alpomish" va "Barchinoy" test normalari asosida 100 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, granata uloqtirishdan o'tkaziladi. 100 m. masofaga erkaklar 13,2 sek. maksimal ball va 14,2 sek. minimal ballni, ayollarda 16,0 sek. maksimal ball bo'lsa, 16,5 sek. minimal ballni, uzunlikka sakrash erkaklar 560 sm. maksimal ball va 500 sm. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda 440 sm. maksimal ball bo'lsa, 320 sm. minimal ballni, Granata uloqtirish erkaklar (700 gr) 45 m. maksimal ball va 34 m. minimal ballni tashkil qiladi. Ayollarda (500 gr) 22 m. maksimal ball bo'lsa, 18 m. minimal ballni, Turnikda tortilish erkaklar 14 ta maksimal ball va 12 ta minimal ballni tashkil qiladi. Ayollar uchun past turnikda tortilish 26 ta maksimal ball bo'lsa, 15 ta minimal ballni tashkil qiladi. [7]

Tahlil qilingan barcha ishchi o'quv dasturlarini o'rganish mobaynida sport turlari texnikasini o'rgatish bo'yicha soatlar va metodlar turlicha qilib berib o'tilgan. Misol uchun qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish bo'yicha start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish va finish qilish texnikasi ketma-ketligi turli xil ko'rinishlarda o'rgatilishi berib o'tilgan. Albatta qisqa masofalarga yugurishda start olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog'liq bo'ladi. Bunday natijaga erishish uchun esa mukammal ishlangan metodika kerak bo'ladi. [8]

YUqorida keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirgan holda shunday xulosaga kelish mumkin:

- bugun mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sport ishlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Jismoniy madaniyat va sport ishlari davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylandi. SHunga qaramay xaligacha oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport fanlarini o'qitish oldimizda turgan eng dolzarb vazifa biri bo'lib qolmoqda;

- Respublikamizning ko'pgina oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari ana'anaviy ta'lim uslublaridan foydalanib tashkil qilinmoqda. Bu natijasida talabani o'z ustida ishlashi, izlanishi, mustaqil ta'lim bilan

shug‘ullanishiga etarli ahamiyat berilmayapti.

- ayni vaqtda jismoniy madaniyat va sport sohasida foydalanib kelinayotgan o‘qitish uslublari bir vaqtlar ya’ni, ta’lim tarbiya jarayoni bu qadar rivojlanmagan va zamonaviy axborot texnologiyalari amalga tadbiiq etilmasdan avval o‘zini oqlagan va bu o‘sha davrning optimal variantlaridan biri bo‘lgan;

- oliy ta’lim muassasalarida ko‘pgina o‘qituvchilar jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarini bir xilda tashkil etishti, mashg‘ulotlarda mavzuga oid xarakatli o‘yinlarni qo‘llamasligi va buning oqibatida talabalarda mashg‘ulotga nisbatan motivning yo‘qolishiga olib kelmoqda;

- bugungi kunda internet va axborot almashinuvi tizimi bir necha yuz barobar tezlashishi natijasida, ta’lim tarbiya sohasi, xususan o‘rgatish jarayoniga ilg‘or xorijiy tajriba, zamonaviy ta’lim texnologiyalarini maqsadli qo‘llashni taqozo etmoqda;

- hozirgi kunda sport turlarida natijalarning yuqori bo‘lib borayotgani va bunday raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlashda murabbiy va o‘qituvchilardan mashg‘ulotlar jarayoniga zamonaviy ta’lim texnologiyalarini ta’lim jarayoniga tadbiiq etishni talab qilmoqda.

- xorij tajribasini o‘rganib shu xulosaga keldikki talabalarning jismoniy madaniyatini shakllantirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun oliy talim muassasalari tizimida “Jismoniy madaniyat va sport” fanlarini o‘qitishda o‘quv jarayoniga nafaqat innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etish bilan bir qatorda “Jismoniy madaniyat va sport” fanini o‘tish uchun ajratilgan o‘quv soatlari miqdorini qo‘paytirish maqsadga muvofiq. CHunki sport sohasi o‘zining xususiyatidan kelib chiqib mashg‘ulot haftasida 2-soatdan 3 marta o‘tkazilsa maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. 2015 yil 15 sentabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport” to‘gi Qonuni. Xalq so‘zi gazetasi 2015 yil 16 saentabr
2. Jahongirov B.B. O‘zbekistonning hindiston bilan ilmiy - texnikaviy aloqalari. Academic research in educational sciences. Issn 2181-1385 volume 3, issue 5 may, 2022./05.-B.1058
3. Jahongirov B.B. O‘zbekistonning Yevropa mamlakatlari bilan ilmi-texnikaviy aloqalari. O‘tmishga nazar jurnali jurnal vzglyad v proshloye, journal of look to the past. 2021.2-son. 4- jild. -B.18

4. Jahongirov B.B. O‘zbekistonning xorijiy mamlakatlar bilan ilm-fan sohasidagi hamkorlik aloqalari. Academic research in educational science. Volume 2 | special issue 2 | 2021 /02; -B. 987
5. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O‘quv qo‘llanma. T-2011yil.-B.10
6. [www.asf.ru](http://www.asf.ru)- uchebnaya rabota.
7. Jahongirov B.B. O‘zbekistonning Osiyo mamlakatlari bilan ilmiy - texnikaviy aloqalari. Academic research in educational sciences, 2021/05.volume.2. Issue.5.- B.1017.
8. Jahongirov B.B. Международные связи Узбекистана в области науки. International scientific and practical conference. The time of scientific progress, Warsaw, Polsha, 05.11.2022. Session1, Part 3. – C.18.